

Bassai Dai

© by A. Flügel

„Yoi!“ linke Hand um rechte Faust legen



Maebumi 28b

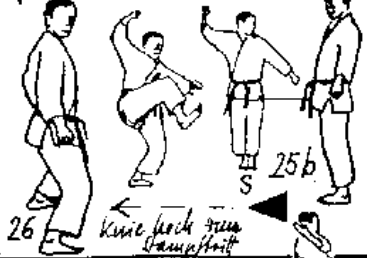


Mikakuki-geri rechts in Handfläche



27

Gedan-Uke

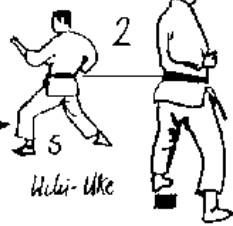


25b

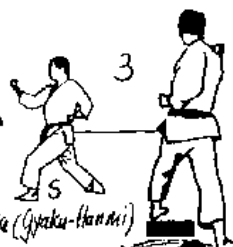
linke Hand zum Kampffuß

linke Hand zum Kampffuß

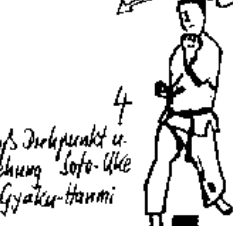
拔砦大



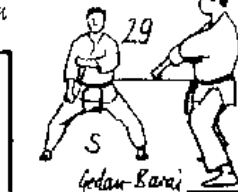
Uchi-Uke



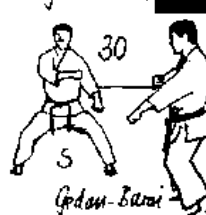
Uchi-Uke (gyaku-hanmi)



linker Fuß Drehpunkt u. aus der Drehung Soto-Uke in Gyaku-Hanmi



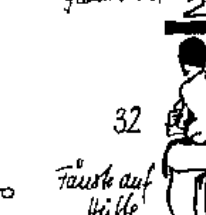
Gedan-Bari



Gedan-Bari



Gedan-Bari



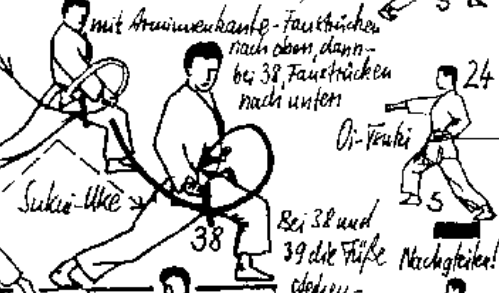
Fauste auf Hüfte



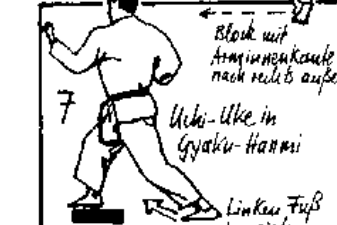
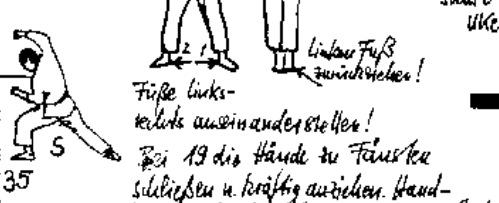
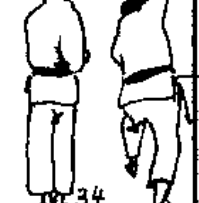
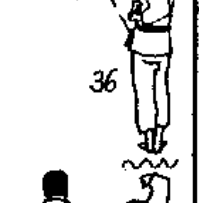
Yame-Tsuki

Nr. 25a, 26, 27, 28a und 28b wie bei Keian Gedan (Nr. 5)

Wellen und Auslösen zu



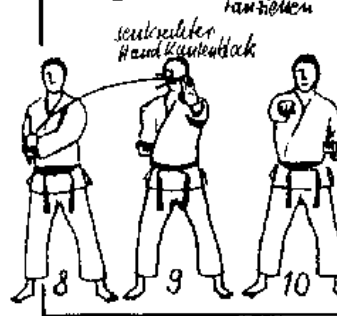
Bei 38 und 39 die Füße stehen lassen!



Block mit Arminnenkante (Gedan) nach rechts außen

Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi

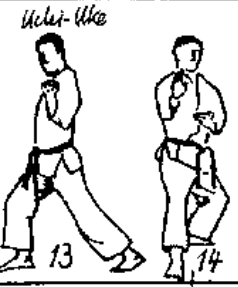
linker Fuß rausziehen



senkrechter Handkantenblock



Uchi-Uke



Uchi-Uke



Überschiebe Hüfte



zwei!

Suki-Uke

20

21 Suki-Uke

22 Horiki-Gedan-Uke

23

24

25a

■ = nach dem Kiine gleich zu nächster Technik
 ■ = starkes Kiine, nur Sekunde Pause
 S = Seitenausritt zum vollen Kiine
 — = langsame Bewegung ohne Kiine
 — — — = zwischenzeitlich keine eigene Technik

Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

Dauer etwa 50 Sek.!